



# EMENTA GERAL ESCOLAR

26 A 30 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira   26	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas	1
	<b>Prato</b>	Tiras de frango estufadas com arroz branco <sup>12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira   27	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Filete de salmão no forno com batata assada <sup>4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, cenoura ripada e tomate <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina	
Quarta-feira   28	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Água
	<b>Prato</b>	Bife de peru estufado com arroz de tomate e feijão catarino <sup>12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de pepino, beterraba e couve coração (corte juliana) <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira   29	<b>Sopa</b>	Creme de nabo	
	<b>Prato</b>	Salada de maruca desfiada com ovo cozido, batata cozida aos cubos e azeitonas <sup>3, 4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Cenoura, couve de bruxelas e feijão verde cozidos <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira   30	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas	
	<b>Prato</b>	Pá de porco estufada com massa lacinhos <sup>12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	

**Alergénios:** As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alergénios alimentares comuns: 1. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia e híbridos), 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos, 3. Ovos e produtos à base de ovos, 4. Peixe e produtos à base de peixe, 5. Amendoins e produtos à base de amendoins, 6. Soja e produtos à base de soja, 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose), 8. Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanha de caju, etc.), 9. Aipo e produtos à base de aipo, 10. Mostarda e produtos à base de mostarda, 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço e produtos à base de tremoço, 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não apresenta alergias ou intolerâncias, estas substâncias são totalmente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

O refeitório é também um lugar onde aprendemos e praticamos escolhas que nos fazem crescer.

